

**Ser mamá por primera vez es divertido, pero también puede ser abrumador. Dime como te va.**

**Echa un vistazo a los siguientes temas. ¿Hay alguno de que quieras hablar hoy?**

**¿Qué va bien? ¿En qué puedo ayudarte?**



**Dormir / descansar**



**Estar activo**



**Planificación familiar / Control de la natalidad**



**Comunicación**



**Comer Saludable**



**Baby blues – (la madre siente tristeza)**



**Cuidarse uno mismo**



**¿Cuándo alimentar al bebé?**



**Citas para seguir el crecimiento del bebé y para la madre**